

Panduan Meditasi Vipassana Bhavana: Mencapai Pencerahan Yang Agung

- oleh [Sukhesikarama TV](#)
- 14 video
- 10.319x ditonton
- Terakhir diperbarui pada 16 Apr 2017

Mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbana melalui meditasi vipassana bhavana yaitu mengikis kekotoran batin / kilesa sampai tuntas habis. Untuk mencapai tujuan tersebut maka diperlukan suatu panduan yang mudah dimengerti oleh siapapun, terpapar seca...

[Putar semua](#)

-



[Panduan Meditasi #01 - Pengarahan Awal | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)
oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama TV](#) 10.26

[Panduan Meditasi #02 - Postur Duduk | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)
oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama TV](#) 3.52

[Panduan Meditasi #03 - Postur Berdiri | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)
oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama TV](#) 5.20

[Panduan Meditasi #04 - Sistem Tahapan Aktif Jasmani | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)
oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama TV](#) 2.41

[Panduan Meditasi #05 - Tahap 1 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)
oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama TV](#) 0.15

[Panduan Meditasi #06 - Tahap 2 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)
oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama TV](#) 1.15

[Panduan Meditasi #07 - Tahap 3 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)
oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama TV](#) 2.19

[Panduan Meditasi #08 - Tahap 4 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)



[Sukhesikarama TV](#) 1.17

oleh [Sukhesikarama TV](#)

[Panduan Meditasi #09 - Tahap 5 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)

oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama](#)

3.20

[Panduan Meditasi #10 - Jalan Mindful | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)

oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama](#)

5.21

[Panduan Meditasi #11 - Vedananupassana | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)

oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama](#)

3.05

[Panduan Meditasi #12 - Cittanupassana | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)

oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama](#)

2.56

[Panduan Meditasi #13 - Dhammanupassana | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)

oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama](#)

1.13

[Panduan Meditasi #14 - Meditator Handal | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#)

oleh [Sukhesikarama TV](#)



[Sukhesikarama](#)

2.28

Panduan Meditasi #01 - Pengarahan Awal | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

19.923x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Panduan meditasi vipassana, melihat ke dalam diri dan mengikis kekotoran batin / kilesa sehingga kualitas mental / panna meningkat.

Mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan. Juga menyembuhkan penyakit baik yang memang sudah muncul maupun yang belum terdeteksi.

Dan mencapai kesadaran yang tinggi, hingga kesucian, dan di akhirnya Nibbana / Pencerahan Yang Agung yaitu terbebas dari cengkraman kekotoran batin / kilesa, sehingga tidak ada lagi buah kamma / karma yang mengikuti.

Meditasi vipassana berdasarkan ajaran Sang Buddha yaitu dalam Maha Satipatthana Sutta yang menggunakan empat landasan objek.

Terkhusus untuk kayanupassana Y.M Bhikkhu Gunasiri mengembangkan suatu sistem yang sangat efektif untuk menjaga agar kesadaran lebih kuat menghadapi serangan kekotoran batin yang disebut Sistem Tahapan Aktif Jasmani. Sistem ini digunakan secara kontinu sebelum seseorang mengamati naik turunnya perut.

Perlu diketahui bahwa meditasi vipassana bukanlah ritual melainkan spiritual yang bertujuan untuk mengembangkan diri.

Adalah hal yang wajar jika meditasi vipassana ini dilakukan oleh siapapun tanpa melihat latar belakang suku, bangsa, agama, pria wanita, tua muda semuanya dapat mempraktekkan meditasi ini. Juga meditasi ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun secara mudah.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini

<http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>

Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ► <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 8



Tulis komentar publik...



[London Channel1](#) tahun yang lalu

Namo Buddhaya, kapan jadwal retreat / pabbaja berikutnya? Sy pengen ikut

1



[Yoga Anugrah2](#) bulan yang lalu

Berapa lama sekali bermeditasi ini?



[Maz Uwid4](#) bulan yang lalu

Bagaimana tehnik bernafasnya?...nafas perut atau dada



[Dony Ilham10](#) bulan yang lalu

sangat bagus,



[SDARMAWANI](#) tahun yang lalu

sangat bermanfaat, apakah meditasi vipassana dpt dipraktekkan tanpa bimbingan guru?



[Sukhesikarama TV1](#) tahun yang lalu (diedit)

Terima kasih. Tentu bisa, justru banyak yg telah mempraktikkan meditasi vipassanā ini dalam keseharian. Anda bisa melihat video testimoni dari para meditator lainnya juga di sini.

1

Panduan Meditasi #02 - Postur Duduk | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

110.219x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Ketika meditasi vipassana untuk dapat mengikis kekotoran batin / kilesa dengan efektif salah satu kunci utamanya adalah postur tubuh yang benar.

Ketika postur tubuh anda dalam keadaan optimal seperti yang ditunjukkan dalam video, maka

sebenarnya anda berada dalam keadaan samadhi.

Namun bila sudah bungkuk, perut buncit, tangan jatuh menyentuh matras, dan sebagainya, sebenarnya hal itu menandakan anda sudah dikuasai oleh moha.

Ketika hal itu terjadi cepat-cepatlah mengembalikan badan anda ke posisi yang optimal agar tidak semakin terhanyut oleh kekotoran batin / kileasa.

Meditasi duduk lebih disarankan bagi mereka yang memiliki banyak sakit penyakit di dalam tubuh. Karena dengan duduk bersila akan banyak syaraf-syaraf yang dapat diperbaiki sehingga fisik dapat lebih sehat.

Jadi saat MEDITASI DUDUK:

- Kedua kaki tidak saling menindih.
- Kedua tangan ditaruh merapat di perut daerah pusar.
- Badan ditegakkan.
- Tulang belakang daerah pinggang didorong ke depan.
- Perut kempes dalam-dalam.
- Dada membusung.
- Kedua bahu ditarik ke belakang.
- Kepala tegak tidak condong ke depan atau belakang.

Setelah itu barulah masuk ke Kayanupassana - Sistem Tahapan Aktif Jasmani sesuai dengan yang diajarkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri. Teruslah berjuang dengan penuh kegigihan mengikis kekotoran batin / kileasa sampai mencapai Pencerahan Yang Agung di kehidupan sekarang ini juga.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini <http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 17



Tulis komentar publik...



[Mie Mie2 bulan yang lalu](#)

Q seorang muslim dan 2 bulan terahir ini q sering bermeditasi... Mengkosongkan pikiran saya memakai musik meditasi yg saya pakai ke telinga saya. Ada yg bilang jiwa tua saya terbangun... Sehingga saya perlu bermeditasi. Apa kah itu benar...? Apakah bermeditasi juga bisa memutus hubungan karma keluarga atau karma kehidupan kita yg lalu.... Di sini terkadang saya merasa bingung antara agama yg saya anut dan setelah bermeditasi. Sebelumnya q tidak mengerti posisi yg bagai mana meditasi yg bnar dan setelah saya lihat... Seorang guru yg mengajari tata cara bermeditasi juga salah.

1



[hendra lemena5 bulan yang lalu](#)

Terima kasih jadi saya mengerti tata cara meditasi

2



[Salmah Tahir1 tahun yang lalu](#)

1



[Hendra Cahaya2 bulan yang lalu](#)

Mohon petunjuk bhante, saat saya melakukan posisi duduk benar. Saat perut saya kempiskan dalam dalam, napas saya terasa sesak, maaf perut saya agak buncit. Apakah saya salah dalam mengempiskan perut yg mgkn terkesan dipaksakan? Atau normal? Badan saya terasa tegang sangat. Mohon pencerahannya Bhante



[muhammad Chodlir Akbar6 bulan yang lalu](#)

Salam kenal pak guru. Saya muslim saya suka sekali film anime jepang. Spt naruto,ninja hatori, hunter x hunter, kekkaishi dll hehe Di film tsb sering sekali meng iming 2 ngi tenaga dalam. Intinya saja. Dalam agama saya tidak diajarkan langsung tata cara dari nabi cara meditasi cuma mmg ada perintah langsung dari Al-Qur'an spt bangun sepertiga malam untuk sholat tahajud 2 rakaat. Langsung saja saya tertarik kaya di film animasi td ada tenaga dalamnya. Mohon saya diberi kan ilmu wawasan bagaimana cara meditasi yang benar baik tanpa mencampur kan agama teologi ke dalam nya karena saya cuma ingin meditasi saja tidak ingin mendalami agama Buddha. Tolong beri saya ilmunya. Dan yang kedua apa benar jika dengan meditasi seseorang bisa memiliki kelebihan spt tambahnya tenaga kekuatan fisik spt di anime 2 jepang tsb? Terimakasih Semoga pak guru bisa faham yang saya maksudkan.



[Sukhesikarama TV6 bulan yang lalu](#)

Meditasi ini gunanya untuk melatih diri menjadi seseorang yang bijaksana sehingga dapat menjalani hidup dengan baik. Jadi sangatlah tidak cocok jika tujuannya adalah mendapatkan kekuatan. Karena meditasi ini adalah ajaran Buddha, secara otomatis ada beberapa hal yang tetap menggunakan penjabaran yang Sang Buddha ajarkan. Tetapi pada dasarnya meditasi ini bukanlah sebuah dogma, tapi way of life. Maka dari itu siapapun dapat mempraktikkannya.

4



[muhammad Chodlir Akbar6 bulan yang lalu](#)

Sukhesikarama TV iya terimakasih pak guru. Salam :)



[Satika 20154 bulan yang lalu](#)

Mksh infonya.. Smga sangat bermanfaat



[Muhamad firmansyah Jel jell4 minggu yang lalu](#)

Umatt muslim boleh ga sih meditasi ajaran budha ini



[M104 NGC 45945 bulan yang lalu](#)

2:00 Cara prabu Siliwangi



[Lely Hendarti 1 tahun yang lalu](#)

Bln Mei saya berkirim surat ke ibu Agnes Ambar Hemaloka, di Green Garden blok C 1/ 43 Jkt Brt Tp srt tdk smp krn dnyatakn rmh kosong, sy ingin brtnya tempat semadi penyembuhan dn apa syaratnya krn sy brtmpt tinggal didenpasar trimakasih



[Sukhesikarama TV1 tahun yang lalu](#)

Lihat website kami untuk berbagai keterangannya <https://www.sukhesikarama.com> atau kontak Suat: 081388030138



[humaimah tsaqib 8 bulan yang lalu](#)

Saya juga ingin kesana bu Lely, apakah anda sudah berhasil bertemu beliau? tolong infonya, terimakasih

Panduan Meditasi #03 - Postur Berdiri | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

23.981x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Dalam meditasi vipassana mungkin jarang ditemukan yang memberikan panduan dalam meditasi berdiri. Meditasi berdiri ini sangatlah ampuh untuk menangani serangan-serangan kekotoran batin / kilesa yang datang dalam bentuk mental terutama lobha dan moha yaitu seperti kantuk, banyak pikiran, galau, dan sebagainya.

Ketika anda berdiri postur tubuh anda lebih tinggi daripada di saat anda duduk, sehingga kekotoran batin / kilesa yang menyerang dengan menggunakan kekuatan angin di dalam tubuh lebih sulit menguasai kesadaran anda.

Maka dari itu ketika kekotoran batin / kilesa menyerang kesadaran anda lebih mawas. Bila moha menyerang umumnya badan anda akan tersentak yang menandakan bahwa ia lenyap. Badan akan terasa segar dan jelas.

Postur tubuh yang benar merupakan kunci utama. Jadi saat MEDITASI BERDIRI:

- Kedua kaki tegak seimbang (tidak berat sebelah).
- Telapak kaki rapat sejajar (membentuk angka 11, bukan V).
- Kedua tangan ditaruh merapat di perut daerah pusar.
- Badan ditegakkan.

- Tulang belakang daerah pinggang didorong ke depan.
- Perut kempes dalam-dalam.
- Dada membusung.
- Kedua bahu ditarik ke belakang.
- Kepala tegak tidak condong ke depan atau belakang.

Setelah itu barulah masuk ke Kayanupassana - Sistem Tahapan Aktif Jasmani sesuai yang diajarkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri. Teruslah berjuang dengan penuh kegigihan mengikis kekotoran batin / kilesa sampai mencapai Pencerahan Yang Agung di kehidupan sekarang ini juga.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini <http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

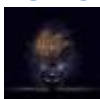
Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 12



Tulis komentar publik...



[Lusi Dewi4 bulan yang lalu](#)

Ketika saya melakukan meditasi berdiri, saya merasa tubuh kepanasan dan agak mual. Apa yang harus saya lakukan?



[KENZO ALMOND2 bulan yang lalu](#)

Berarti auara anda gelap dan negative. Di tambah gangguan gaib dalam diri anda



[Sukhesikarama TV2 bulan yang lalu](#)

Tetap lanjutkan bermeditasi. Coba amati salah satu bagian tubuh di mana rasa panas muncul. Apakah bertambah atau berkurang. Selalu usahakan fokus ke tubuh. Meditasi tidak ada hubungannya dengan hal-hal mistis. Jika seseorang selalu mencari-cari alasan dan menyalahkan pihak lain, hal ini akan menghambat kemajuan mentalnya dan orang tersebut akan terkurung dalam pandangan salah.



[Nikko Vio1 tahun yang lalu](#)

wow ga capek?



[Sukhesikarama TV1 tahun yang lalu](#)

Sebaliknya, justru jika dalam meditasi berhasil mengikis kekotoran batin / kilesa maka badan akan menjadi segar dan ringan. Bisa dibuktikan secara langsung.

1



[Ahen Ganteng1 tahun yang lalu](#)

msh yg hrs diatasi adalah rasa ngantuk dan rasa sakit pada kaki karna trll lm



[Sukhesikarama TV1 tahun yang lalu](#)

Kalau kantuk gunakan citanupassana. Kalau sakit gunakan vedananupassana. Lihat masing-masing panduannya di website kami jika belum jelas <https://www.sukhesikarama.com/> Terus berjuang!



[Ely Amaral Barros1 tahun yang lalu](#)

Terima Kasih, karena sangat membantu seklai...!!



[Sukhesikarama TV1 tahun yang lalu](#)

+Hadulur Barreto Sama-sama. Sudah cek website kami https://www.sukhesikarama.com ? Karena panduan meditasinya akan jauh lebih membantu lagi. Semoga bermanfaat.

1



[Ely Amaral Barros1 tahun yang lalu](#)

Sekali lagi sangat terima kasih, saya akan mengecek sekarang...!!! saya menderita sakit, baru sejam saya mempraktekkan, rasax sangat legah sekali...!!!



[lim bad1 tahun yang lalu](#)

ada alamat nya min...?



[lim bad1 tahun yang lalu](#)

SUKHESIKARAMA TV tq min

1

Panduan Meditasi #04 - Sistem Tahapan Aktif Jasmani | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

15.203x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Di saat meditasi vipassana posisi duduk atau berdiri, anda harus menggunakan SISTEM TAHAPAN AKTIF JASMANI 1, 2, 3, 4, 5 yang diajarkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri sebagai objek pegangan dasar. Tiap TAHAPAN diulang minimal 3-10 kali dan selama tidak muncul hambatan apapun anda harus ulangi lagi dari awal.

Sistem ini sangatlah canggih karena dapat menyelidiki setiap bagian tubuh anda dan mendeteksi bagian-bagian manakah yang memang ada masalah. Masalah yang muncul dapat berupa sakit ringan ataupun berat. Jika memang ada banyak sakit penyakit di fisik maka nanti akan muncul hambatan fisik dalam meditasi anda, dan di saat itu anda bisa menggunakan Vedananupassana untuk menanganinya.

Namun selain itu dengan sistem ini kekotoran batin / kilesa yang muncul dalam bentuk hambatan mental yang kekuatannya kecil dapat juga dilenyapkan, jika tidak dapat lenyap maka anda harus memakai Cittanupassana.

Saat menggunakan sistem ini postur tubuh TETAP dipertahankan! Yang pasti kesadaran anda berpindah dari satu bagian tubuh ke bagian lainnya diikuti dengan pencatatan dalam batin SECARA SISTEMATIS.

Anda harus menggunakan kata pencatatan yang sudah disebutkan dalam panduan tanpa mengganti atau menyingkat dan lafalkan dalam batin secara wajar.

Perlu diketahui bahwa menyadari di sini bukanlah berimajinasi, tetapi merasakan secara langsung letak bagian tubuh yang dimaksud.

Teruslah berjuang dengan penuh kegigihan mengikis kekotoran batin / kilesa sampai mencapai Pencerahan Yang Agung di kehidupan sekarang ini juga.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini <http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ► <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ► <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ► <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 1



Tulis komentar publik...



[Ady Sentosa2 minggu yang lalu](#)

Ayo meditasi

Panduan Meditasi #05 - Tahap 1 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

10.857x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Sistem Tahapan Aktif Jasmani - Tahap 1 digunakan saat meditasi vipassana baik posisi duduk maupun berdiri. Sistem ini dikembangkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri.

Tahap 1 adalah penyadaran ubun – ubun TANCAP tulang ekor. Ada dua hal yang wajib dilakukan yaitu menyadari dan mencatat dalam batin, harus dalam satu waktu yang bersamaan.

- Sadari ubun-ubun catat TAN → sadari tulang ekor catat CAP.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini

<http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>

Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar

Panduan Meditasi #06 - Tahap 2 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

11.723x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

Sistem Tahapan Aktif Jasmani - Tahap 2 digunakan saat meditasi vipassana baik posisi duduk maupun berdiri. Sistem ini dikembangkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri.

Tahap 2 adalah Penyadaran POSTUR TUBUH satu arah dari atas ke bawah dan TITIK SENTUHNYA. Ada dua hal yang wajib dilakukan yaitu menyadari dan mencatat dalam batin, harus dalam satu waktu yang bersamaan.

- Saat duduk: sadari postur tubuh duduk catat DUDUK → sadari titik sentuh pantat kanan catat TITIK PANTAT KANAN → sadari titik sentuh pantat kiri catat TITIK PANTAT KIRI.

- Saat berdiri: sadari postur tubuh berdiri catat BERDIRI → sadari kedua titik rahang bawah kanan dan kiri, kedua titik pantat kanan dan kiri, kedua titik tengah telapak kaki kanan dan kiri catat RAHANG BAWAH KANAN, RAHANG BAWAH KIRI, TITIK PANTAT KANAN, TITIK PANTAT KIRI, TELAPAK KAKI KANAN, TELAPAK KAKI KIRI.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini

<http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

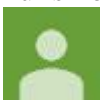
Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 5



Tulis komentar publik...



[Lini Burhan9 bulan yang lalu](#)

Bikkhu yg baik, ketika sy melakukan meditasi dg melipat kaki. Tetapi sy merasakan kaki yg kesemutan sekali, apakah memang awalnya begitu? Mohon petunjuknya bikkhu. Trima kasih ☐☐



[topi dahayu6 bulan yang lalu](#)

wajar bu Lini Burhan kesemutan adalah hal yang wajar dan pasti terjadi pada meditator, cukup sadari dan catat dalam batin kondisi kesemutannya sampai nanti hilang rasa kesemutannya, terus berlatih meditasi nanti terbiasa :D

1



[Stellrecord6 bulan yang lalu](#)

maksud kata catat itu =fokuskan/konsentrasikah?



[topi dahayu6 bulan yang lalu](#)

catat dalam batin anda sambil menyadari, misal kaki saya kesemutan, saya menyadari kondisi kaki kesemutan sambil batin saya mengucap kaki kesemutan ini yg dimaksud cacat dalam batin



[Sukhesikarama TV6 bulan yang lalu](#)

Mencatat dalam batin dapat lebih memfokuskan kesadaran anda pada hal yang sedang diperhatikan. Jadi kesadaran anda akan lebih mantap pada hal tersebut. Seperti ketika sedang membaca, maka anda akan melafalkan semua kata yang sedang dibaca di dalam pikiran. Karena tanpa melafalkan maka anda tidak dapat membacanya. Singkatnya mencatat adalah menuntun diri anda sendiri pada objek yang sedang disadari.

Panduan Meditasi #07 - Tahap 3 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

8.753x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Sistem Tahapan Aktif Jasmani - Tahap 3 digunakan saat meditasi vipassana baik posisi duduk maupun berdiri. Sistem ini dikembangkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri.

Tahap 3 adalah penyadaran SEKILAS organ tubuh. Ada dua hal yang wajib dilakukan yaitu menyadari dan mencatat dalam batin, harus dalam satu waktu yang bersamaan.

- Bagian kepala: sadari mulai dari muka, ubun-ubun, sampai ke belakang kepala catat MUKA, UBUN-UBUN, BELAKANG KEPALA, LEPAS TEGANG.

- Bagian tangan: sadari mulai dari kedua pundak, kedua lengan, sampai ke kedua ujung jari tangan catat KEDUA PUNDAK, LENGAN, UJUNG JARI TANGAN, LEPAS TEGANG.

- Bagian badan dan kaki: sadari mulai dari punggung, dada, ke bawah sampai ke kedua ujung jari kaki catat PUNGGUNG, DADA, KEDUA UJUNG JARI KAKI, LEPAS TEGANG.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini

<http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 4



Tulis komentar publik...



[Lusi Dewi5 bulan yang lalu](#)

Maaf saya kurang jelas dengan maksud lepas tegang. Apakah menahan nafas sejenak atau bagaimana?? Mohon penjelasan □□

1



[Sukhesikarama TV5 bulan yang lalu](#)

Lepas tegang itu sebenarnya adalah sensasi yang akan terasa waktu menyadari bagian tubuh yang dimaksud. Contohnya waktu anda bermeditasi, lalu tahu letak muka anda, terkadang bisa terasa sensasi seperti riak air yang dijatuhkan batu. Tetapi anda tidak perlu mencari-cari sensasinya, karena akan muncul sendiri.

1



[Lusi Dewi5 bulan yang lalu](#)

Sukhesikarama TV y Terimakasih.. balasan ini saya terima 1menit sebelum saya memulai meditasi saya dan langsung saya pahami dengan baik. Kaki kanan saya sangat kesemutan dan mati rasa terutama bagian telapak kaki menjalar hingga ke pangkal paha. Bagaimana caranya untuk melepaskannya?? □saya mengamati lepas tegang di telapak kaki dekat pergelangan rasa sakit timbul tenggelam tetapi belum mampu lepas.

1



[Sukhesikarama TV5 bulan yang lalu](#)

Kalau mati rasa bisa pakai Tahap 4 bagian kaki. Jadi bagian yang disadari adalah: titik pantat kanan, kaki kanan maju, kaki kanan mundur. Diulang-ulang sampai mati rasanya lenyap. Memang butuh kesabaran untuk melewati prosesnya. Bisa lihat video yang Vedananupassana. Kalau kurang jelas bisa buka website <https://www.sukhesikarama.com> untuk mempelajari panduan meditasi yang lebih lengkap.

Panduan Meditasi #08 - Tahap 4 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

7.205x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Sistem Tahapan Aktif Jasmani - Tahap 4 digunakan saat meditasi vipassana baik posisi duduk maupun berdiri. Sistem ini dikembangkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri.

Tahap 4 adalah penyadaran berulang-ulang pada bagian tubuh yang BERMASALAH sampai lenyap. Ada dua hal yang wajib dilakukan yaitu menyadari dan mencatat dalam batin, harus dalam satu waktu yang bersamaan.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini

<http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>

Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ► <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ► <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ► <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Sistem Tahapan Aktif Jasmani - Tahap 5 digunakan saat meditasi vipassana baik posisi duduk maupun berdiri. Sistem ini dikembangkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri.

Tahap 5 ini adalah kesadaran TERPERINCI pada 28 bagian tubuh. Ada dua hal yang wajib dilakukan yaitu menyadari dan mencatat, harus dalam satu waktu yang bersamaan.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini

<http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>

Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- *Kategori*
 - [Pendidikan](#)
- *Lisensi*
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar

Panduan Meditasi #09 - Tahap 5 | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

7.141x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Sistem Tahapan Aktif Jasmani - Tahap 5 digunakan saat meditasi vipassana baik posisi duduk maupun berdiri. Sistem ini dikembangkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri.

Tahap 5 ini adalah kesadaran TERPERINCI pada 28 bagian tubuh. Ada dua hal yang wajib dilakukan yaitu menyadari dan mencatat, harus dalam satu waktu yang bersamaan.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini

<http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- *Kategori*
 - [Pendidikan](#)
- *Lisensi*
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 1



Tulis komentar publik...



[harsilah agustina9 bulan yang lalu](#)

mohon.bimbing ny Y M bagaimana cara mengatasi rasa sakit dan baal sudah saya amati rasa sakit selalu muncul setiap meditasi mohon penjelasan ny Y M trimakasih. agustin pasuruan

Panduan Meditasi #10 - Jalan Mindful | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

6.013x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Saat meditasi vipassana selain meditasi duduk dan berdiri, anda juga harus mengkombinasikan dengan meditasi jalan.

Ketiga jenis meditasi ini harus dilakukan secara seimbang yaitu menyesuaikan dengan hambatan yang muncul dalam meditasi anda.

Jadi ketika beraktifitas kemanapun, dimanapun, dan kapanpun seorang meditator harus SELALU BERJALAN MINDFUL.

Mindful yaitu dengan menyadari dan mencatat setiap langkah kaki yang melayang mulai dari angkat, maju, turun, dan tekan.

Saat meditasi jalan postur tubuh sama dengan meditasi berdiri, kepala tegak hanya pandangan mata ke bawah sejauh 2 meter ke depan.

SADARI TELAPAK KAKI YANG MELAYANG apakah ada rasa ringan, rasa berat, rasa panas, rasa dingin, atau rasa gerak-gerakan yang muncul DI DALAM DAGING.

Saat jalan mengangkat kaki kanan berat badan menumpu di kaki kiri, kaki kanan terasa ringan → angkat kaki kanan, catat angkat $\geq 3x$ → maju dengan jarak langkah satu telapak kaki, catat maju $\geq 5x$ → turun secara rata, catat turun $\geq 3x$ → lalu badan condong ke depan sehingga berat badan pindah ke kaki kanan, catat tekan $\geq 3x$ → ulangi dari awal untuk kaki kiri demikian seterusnya.

Saat memutar ke kanan, kaki sejajar sadari postur tubuh berdiri satu arah dari atas ke bawah, catat berdiri $\geq 3x$ → angkat kaki kanan, catat angkat $\geq 3x$ → putar 90° , catat putar $\geq 3x$ → lalu turun, catat turun $\geq 3x$ → barulah badan memutar, catat putar $\geq 3x$ → lalu angkat kaki kiri, catat angkat $\geq 3x$ → putar 90° , catat putar $\geq 3x$ → lalu turun, catat turun $\geq 3x$ → hingga kaki sejajar, catat berdiri $\geq 3x$ → jika ingin memutar lagi ulangi dari awal, atau dapat melanjutkan dengan jalan.

Teruslah berjuang dengan penuh kegigihan mengikis kekotoran batin / kilesa sampai mencapai Pencerahan Yang Agung di kehidupan sekarang ini juga.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini <http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar

Panduan Meditasi #11 - Vedananupassana | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

7.957x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Apakah meditasi vipassana dapat menyembuhkan sakit penyakit baik ringan ataupun berat seperti kanker dan sebagainya?

Ya tentu saja bisa karena sebenarnya sakit penyakit yang muncul dalam fisik seseorang merupakan suatu buah kamma / karma yang lampau. Dengan meditasi vipassana anda mengikis buah perbuatan tersebut, sehingga secara otomatis sakit penyakit pun dapat disembuhkan.

Namun anda perlu ketahui bahwa sakit penyakit tersebut tidak bisa anda cari-cari, biarkan Dhamma bekerja sehingga dapat menyembuhkan fisik anda yang rusak.

Untuk mengetahui sakit penyakit yang ada di dalam fisik, anda dapat menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani yang diajarkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri. Sistem tersebut ibaratnya untuk mendeteksi sakit penyakit di dalam tubuh.

Namun jika setelah memakai sistem tersebut lalu muncul sakit, maka anda harus menggunakan cara yang tertera dalam video panduan ini.

Ketika meditasi duduk atau berdiri, anda dapat menggunakan Vedananupassana yaitu MERASAKAN IRAMA dari HAMBATAN FISIK yang muncul. Hambatan fisik yang muncul di saat meditasi tentunya menandakan bahwa fisik anda memang sedang tidak sehat pada saat itu, dan penyakitnya bisa merupakan penyakit yang ringan maupun sangat berat.

Hambatan fisik di saat meditasi ini dapat muncul berupa sakit, baal / mati rasa, semutan, tegang, panas / dingin. Apapun yang muncul harus dirasakan sampai TUNTAS LENYAP, karena jika memang sudah lenyap menandakan sakit di bagian tersebut benar-benar disembuhkan.

Bukan hanya sakit penyakit yang ringan namun penyakit seperti kanker, tumor, dan lainnya juga dapat disembuhkan lewat meditasi vipassana ini.

Banyak yang sudah membuktikan manfaat dan khasiat dari meditasi vipassana ini. Andapun dapat membuktikannya. Penyembuhan penyakit dalam meditasi vipassana ini ibaratnya mukjizat sebelum kejadian. Selamat mencoba!

Jadi langkah penanganan yang harus anda lakukan saat muncul hambatan fisik ketika meditasi duduk atau berdiri adalah:

- Sadari dan catat irama panas / dingin / sakit . Jika sakit pilih SATU TITIK YANG DOMINAN tanpa berpindah-pindah hingga sakit tersebut lenyap TANPA MERUBAH POSISI BADAN. Jika sakitnya berdenyut catat dan ikuti naik turunnya. Pastikan sakitnya SUDAH TUNTAS LENYAP terlebih dahulu dengan SISTEM TAHAPAN AKTIF JASMANI sebelum beralih ke pengamatan sakit yang lain. Jika tidak ada sakit lagi kembali ke TAHAPAN. Jika semutan pilihlah satu titik semutan, lalu sadari dan catat naik / turunnya.

- Khusus mati rasa/kebas/baal, tegang/kaku, pegal gunakan TAHAP 4 bagian tubuh yang dimaksud.

- Setelah ≥ 3 jam tidak muncul hambatan fisik dan mental, amati GERAK KE DALAM jarak NAIK TURUNNYA di dalam PERUT bagian bawah pusar. Saat ke dalam catat naik, saat kembali catat turun. Jika muncul hambatan lagi, tinggalkan pengamatan perut dan tangani segera.

Teruslah berjuang dengan penuh kegigihan mengikis kekotoran batin / kilesa sampai mencapai Pencerahan Yang Agung di kehidupan sekarang ini juga.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini

<http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 4



Tulis komentar publik...



[Tio surveyindo1 tahun yang lalu](#)

jadi cukup mengamati aja dlm artian fokus pd aktifitas rasesakit saja ya tnpa perlu memberikan arahan hilang hilang gth..?? apa krna kta amati nantinya akn hilang dgn sendirinya

1



[Sukhesikarama TV1 tahun yang lalu](#)

Ya, cukup menyadari sambil di catat dalam batin irama rasa sakitnya. Contoh: sakit, semakin sakit, menusuk, mengeras, dsb. Nanti fenomena itu pasti akan lenyap, mengikuti hukum mutlak yaitu ketidakkekalan (anicca). Tentunya dibutuhkan proses waktu. Jangan mencatat sakit hilang. Alasan pertama, anda berarti sedang membangun kebencian terhadap sakit tersebut. Dalam meditasi vipassana harus menghindari perasaan suka & tidak suka. Alasan kedua, buang waktu karena fenomena itu tidak akan mengikuti kemauan anda. Selamat berjuang!



[trj tebet3 minggu yang lalu](#)

Sy ad asam lambung bisa smbu ga



[Manise 77711 bulan yang lalu](#)

Namo Amitufo. Semoga Semua Mahkluk Berbahagia.

Panduan Meditasi #12 - Cittanupassana | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

6.575x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Pernahkah anda diserang oleh pikiran negatif? Mungkin anda bertanya apakah dengan meditasi vipassana pikiran negatif tersebut dapat dlenyapkan?

Ya tentu saja dengan menggunakan Cittanupassana, yaitu MENGHENTIKAN PROSES berlangsungnya HAMBATAN MENTAL yang muncul dalam meditasi vipassana seperti kantuk, capek, bosan, banyak pikiran, gelisah, galau, kesal, marah, putus-asa, cemas, sedih, takut, ilusi, halusinasi.

Jika sudah mahir sebenarnya cara-cara ini dapat juga dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari dan hal-hal yang tidak nyaman tersebut bisa lenyap secara total.

Kuncinya terletak pada PERUT KEMPES SEDALAM-DALAMNYA. Perut disini adalah bagian bawah pusar, dan dikempeskan bukan berarti menahan napas tetapi hanya menariknya kedalam agar perut tidak membuncit.

Ada tiga cara yang ampuh untuk menangani serangan mental dalam meditasi vipassana, yaitu:

- Kempes perut dalam-dalam, dada busung, lalu TAHU BADAN (satu arah dari atas ke bawah) dan catat posisi badan dengan cepat secara berulang-ulang, seirama antara pencatatan dan penyadaran.
- Kempes perut dalam-dalam, dada busung, nafas TAHAN DI UBUN-UBUN, lalu TAHU BADAN dan catat posisi badan dengan cepat secara berulang-ulang, seirama antara pencatatan dan penyadaran.
- Kempes perut dalam-dalam, dada busung, nafas TAHAN DI UBUN-UBUN, langsung TANCAP ke tulang ekor, tahu & catat POSISI BADAN (duduk / berdiri) serta TITIK SENTUHNYA satu kali saja dengan cepat dan ulangi lagi dari awal.

Namun jika saat meditasi muncul hambatan fisik yang berupa rasa sakit anda harus tangani dengan vedananupassana yaitu merasakan irama rasa dari sakit tersebut, dan dengan itu sakit tersebut dapat benar-benar lenyap.

Jika saat meditasi tidak ada hambatan apapun, anda jangan menunggu dan mencari, kesadaran harus terus aktif dengan kembali ke Sistem Tahapan Aktif Jasmani yang diajarkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri.

Teruslah berjuang dengan penuh kegigihan mengikis kekotoran batin / kilesa sampai mencapai Pencerahan Yang Agung di kehidupan sekarang ini juga.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini <http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 1



Tulis komentar publik...



[HAKKA AHO1 bulan yang lalu \(diedit\)](#)

mau tanya bante. ada cara lain gak ya bante.. selain tahan nafas untuk atasi ngantuknya

Panduan Meditasi #13 - Dhammanupassana | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

4.660x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Ketika meditasi vipassana, saat meditasi duduk atau berdiri anda dapat menggunakan Dhammanupassana yaitu PERENUNGAN POSITIF tentang Dhamma secara SINGKAT yaitu menyangkut hukum kamma / karma (sebab akibat) ketika muncul kekotoran batin / kilesa yang membandel.

Dalam batin anda merenungkan bahwa kekotoran batin / kilesa yang muncul tersebut merupakan buah kamma / karma (akibat perbuatan) lampau yang harus diterima apa adanya dengan SABAR DAN LEMBUT.

Kesabaran dan kelembutan dalam meditasi vipassana sangatlah penting karena dengan memiliki kedua sifat tersebut anda dapat dengan mudah melampaui berbagai hambatan dalam meditasi. Sang Buddha menyatakan "Kesabaran menuntun ke Nibbāna."

Teruslah berjuang dengan penuh kegigihan mengikis kekotoran batin / kilesa sampai mencapai Pencerahan Yang Agung di kehidupan sekarang ini juga.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini <http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ► <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ► <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ► <http://www.sukhesikarama.com>

- **Kategori**
 - [Pendidikan](#)
- **Lisensi**
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar

Panduan Meditasi #14 - Meditator Handal | Asyik Bervipassana: Y.M. Bhikkhu Gunasiri



[Sukhesikarama TV](#)

1,7 rb

4.593x ditonton

Dipublikasikan tanggal 29 Sep 2016

[For ENGLISH SUBTITLE press CC]

Meditasi vipassana bukanlah relaksasi atau bersantai-santai dalam ketenangan.

Meditasi vipassana adalah meditasi untuk mengikis kekotoran batin / kilesa yaitu keserakahan (lobha), kebencian (dosa), kebodohan batin (moha) sehingga kesadaran dapat berada dalam keadaan samadhi. Ketika kekotoran batin / kilesa lenyap maka di situlah kualitas mental / panna seseorang akan meningkat secara nyata.

Dalam meditasi vipassana ini terdapat beberapa syarat untuk menjadi seseorang pemeditator harus handal, yaitu:

- Kemauan yang tinggi dan kerelaan waktu untuk praktek meditasi.
- Kecermatan, kegigihan, keberanian, pikiran yang positif, sabar dan lembut menghadapi hambatan apapun yang keluar dalam meditasinya baik fisik maupun mental.
- Pengertian yang baik tentang manfaat dan khasiat yang akan didapat.
- Rasa hormat pada Guru, diri sendiri, dan orang lain.
- Kejujuran dengan mengikuti instruksi-instruksi yang telah diberikan.
- Terlatih dalam kehidupan sehari-hari melaksanakan meditasi minimal 3 jam / hari.
- Selalu disiplin merawat kemoralan dengan banyak beramal dan bercinta kasih.

Jika syarat-syarat meditator ini sudah anda miliki atau dapat anda kembangkan, pasti nantinya anda akan dapat mengikis banyak kekotoran batin / kilesa di dalam bawah sadar anda, dan ketika sudah meluangkan waktu cukup panjang anda akan dapat mencapai Pencerahan Yang Agung.

Panduan meditasi vipassana bhavana yang lengkap dapat dilihat di website ini <http://www.sukhesikarama.com/meditasi...>

Like video ini dan jangan lupa subscribe youtube channel kami di sini <http://bit.ly/2d31p8l>
Jika berkenan anda bisa share video ini kepada orang lain. Sharing great things are invaluable :)

Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran! [#PraktekDhamma](#)

Tempat meditasi: Sukhesikarama Mindfulness Forest (SUMMIT-BAKOM) yang merupakan pusat meditasi bernuansa hutan di Desa Bakom, Cianjur, Jawa Barat. Tiap tahun diadakan 2x Retret Umum yaitu pada saat libur lebaran dan akhir tahun. Tetapi bagi siapapun yang ingin melatih diri secara intensif dapat datang ke SUMMIT-BAKOM kapanpun. Segala biaya selama retret ditanggung oleh para donatur.

Copyright: Yayasan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (YSJMBD)

Facebook ▶ <http://web.facebook.com/sukhesikarama>

Soundcloud ▶ <http://soundcloud.com/sukhesikarama>

Sukhesikarama ▶ <http://www.sukhesikarama.com>

- *Kategori*
 - [Pendidikan](#)
- *Lisensi*
 - [Lisensi Atribusi Creative Commons \(boleh digunakan kembali\)](#)

Komentar • 1



Tulis komentar publik...



[Sanni Jaya5 bulan yang lalu](#)

Sadhu sadhu sadhu..

1